

في مساعدة المدخنين

للإقلاع عن التدخين



خطوات علمية هادفة
لتنمية مهارات علاج
عـــــادة و إدمـــــان
تدخـــين التبـــغ

دكتورة / هيفاء عبد العزيز عشي


بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

الموضــــــوع	الصفحة
➢ مقدمة	٧
➢ الطبيب والمدخن معا في المواجهة	٩
➢ حقائق علمية عن تدخين التبغ من منظمة الصحة العالمية	١٠
➢ اكتشف مريضك المدخن أولا	١١
➢ الدليل المختصر عن خطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين	١٢
➢ خطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين	١٣
➢ المدخنون الراغبون في الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي	١٧
⇦ النصيحة العمليــــة	١٩
⇦ الدعم الخارجـــــي	٢٣
⇦ دعم الفريق العلاجي	٢٤
⇦ العلاجات الدوائيـــة	٢٥
⇦ الوسائل العلاجية البديلة	٣٠
⇦ البرنامج العلاجي المكثف	٣١
➢ المدخنون الغير راغبون في الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي	٣٤
➢ المقلعون حديثا – منع الانتكاسة	٣٧
➢ المراجع	٤٠

مُقَدِّمَة

الحمد لله رب العالمين ، نستعينه ونستغفره ونعوذ به من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مُضل له ، ومن يضلل فلا هادي له .

يقول الله تعالى ﴿ ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث ﴾

و يقول الله تعالى ﴿ ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة ﴾

ونظراً لما أكدته كل الدراسات والتقارير العلمية الصادرة من منظمة الصحة العالمية والهيئات الطبية المسئولة في جميع أنحاء العالم ، العلاقة الوطيدة والأكيدة بين التدخين والعديد من الأمراض الخطيرة والآثار الوخيمة؛ هذا مما جعل مشكلة تدخين التبغ تشغل العالم لشحذ جميع الجهود الممكنة لحماية الغير مدخنين وتوفير الطرق المساعدة لعلاج المدخنين .

ولابد أن ننظر لعلاج تدخين التبغ بعين الجدية . فاتخاذ المدخن لقرار يعود به إلى فطرته السليمة كأحد الأشخاص الغير مدخنين ، يؤكد حقيقة معاناة المدخنين وعدم حصولهم على الفوائد المتوقعة من بداية ممارستهم للتدخين . ويعد هذا القرار فرصة عالية القيمة لبرامج مكافحة التدخين من خلال تحول المدخن من قدوة سلبية للآخرين ، من خلال تقليدهم له كشخص مدخن ، إلى قدوة إيجابية كشخص مقلع عن التدخين لنفس المحيطين .

عندما يستشعر المدخن أسباب معاناته ، ويتعرف على حقيقة مشكلته مع التدخين ؛ يبدأ في البحث عن الحلول الممكنة لحل هذه المشكلة . وأول شخص يفكر اللجوء إليه آملا في إيجاد العلاج الأكيد هو المعالج والطبيب ، متوقعا أن علاج التدخين يعد جزءا من الرعاية التي يستحقها كأي مريض يزور فيها المعالج أو الطبيب ، ومتصورا أن معظم الأطباء والمعالجين ، إذا لم يكن جميعهم ، لديهم معرفة كافية بمشكلة تدخين التبغ من حيث أسبابه ودوافعه وطرق استعمالاته ومكوناته الكيميائية وأضراره الصحية والنفسية والإجتماعية والإقتصادية والبيئية وطرق علاجه والإقلاع عنه وأهمية الوقاية منه .

وإذا كانت قلة المعرفة بهذه المعلومات الهامة في وقتنا المعاصر تعد مشكلة لدى العامة من الناس من حيث نقص الوعي والثقافة ، فان هذه المشكلة يشتد عظمها إذا كانت لدى الخاصة من الأطباء والمعالجين ، والذي يجعلهم في الصفوف الأمامية لمساعدة الآخرين وتحسين حياة الملايين .

وانطلاقا من قو ل الله تعالى ﴿ وتعاونوا على البر والتقوى ﴾ وقول رسوله الكريم ﷺ : (الدين النصيحة) وقوله ﷺ (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)

قصدت بهذا الكتاب أن يكون كمرجع سريع ودليل مرشد للأطباء والمعالجين ، والمختصين في علاج التدخين ، والمسئولين في الرعاية الصحية ، وغيرهم من المهتمين في مساعدة المدخنين للإقلاع عن التدخين .

ويلخص هذا الدليل استراتيجية علاج المدخنين ، مشتملا على نصائح مساعدة وطرق فعالة مقدمة من خدمات الصحة العامة Public Health Service ومقتبس ومترجم عن البحث العلمي : Quick Reference Guide For Clinicians - Treating Tobacco Use and Dependence

وأسأل الله تعالى أن يتقبل مني هذا العمل وينتفع به .

د / هيفاء عبد العزيز عشي
مركز مكافحة التدخين



الطبيب والمدخن معاً في المواجهة

- يشكل اللقاء بين المدخن والطبيب المحطة الأولى التي يتوجب على المدخن اجتيازها للإقلاع عن تدخين التبغ. فقد يلجأ المدخن من تلقاء نفسه وطوعا إلى طلب مساعدة الطبيب، وقد يكون نتيجة تأثره بظروف صحية، أو تحت تأثير عوامل اجتماعية من خلال ضغط وتدخل أحد الأقرباء أو الأصدقاء .

- ومدمن التبغ بحاجة إلى رعاية طبية خاصة في محاولة مساعدته في الإقلاع عن التدخين، من خلال الاستخدام المزدوج للعلاج النفسي والعلاج الدوائي، والهدف المشترك هو الوصول إلى نتائج إيجابية وفعالة في مساعدة المدخن في عملية الإقلاع.

- ويكمن الدور الفعال للطبيب والمعالج في معالجة المدخن، من خلال معرفته الطبية والعلمية بموضوع تدخين التبغ، من حيث مكوناته الكيميائية السامة، وأضراره على صحة المدخن (النفسية والجسدية)، وآثاره الإجتماعية، والإقتصادية، والفوائد التي يمكن للشخص الحصول عليها بعد إقلاعه عن التدخين . أيضا يتوجب على الطبيب الإطلاع على أسباب ودوافع التدخين لدى المدخن، وعلى الجوانب المتعلقة بشخصيته من حيث العمر، والحالة الإجتماعية، ووسيلة التدخين، والفترة الزمنية، ونمط تدخينه، والحالة الصحية، وعن تواجد محاولات سابقة للمدخن في التخفيف أو الإقلاع عن التدخين . وعليه أن يتجنب النصائح والشروحات النظرية العامة والمطولة كي لا يثير سأم وملل المدخن أو المستمع إليه . وعليه أن يتطرق إلى صميم مشكلة الشخص المدخن من خلال معرفته بالمعلومات المذكورة .

- كما ينبغي عليه أن يقدر رغبة المدخن في التوقف النهائي عن تدخين التبغ، وأن يعرض عليه مساعدته من خلال تقديم المشورة والطرق والوسائل المساعدة والإرشادات الضرورية لتخطي الصعوبات والمعيقات لعملية الإقلاع عن التدخين .

- ومن المهم الإشارة إلى أنه لا يمكن اتباع علاج موحد لجميع المدخنين . فالعلاج يتنوع ويختلف من شخص إلى آخر، مرتبطا بشكل مباشر بشخصية المدخن ودرجة إدمانه على التبغ . لذا لا بد من التأكيد على أن معالجة المدخن للتخلص من عادته وإدمانه على التبغ يتطلب بعضا من الوقت والصبر والثقة وصلابة العزيمة والتفاؤل .

- وأخيرا يتوجب على المعالج ملاحظة أهمية تدخين التبغ في حياة الشخص المدخن ومدى تعلقه بهذه العادة . لذا من الحكمة تقديم الإرشادات والنصائح المبدئية المساعدة في إثارة الرغبة في الإقلاع، وإزالة القناعات السلبية، وتأكيد القناعات الإيجابية المتعلقة بالتدخين، مع شرح الطرق المساعدة في التخفيف من حيث عدد المرات وطريقة التدخين، أملا في الوصول إلى التوقف الكامل . فالمنحنى التدريجي الإيجابي الذي يأخذه العلاج تنتهي في أغلب الأحيان بخاتمة سعيدة للمدخن من خلال إقلاعه التام عن تعاطي التبغ .

❁❁❁❁

حقائق علمية عن تدخين التبغ من منظمة الصحة العالمية

- يصنف تدخين التبغ على أنه السبب الرئيسي للعديد من الأمراض الخطيرة والمؤدية للوفاة المبكرة ، التي يمكن الوقاية منها أو تجنب مضاعفاتها ، من خلال تجنب التدخين والإقلاع عنه .

- تقدر منظمة الصحة العالمية بأن ثلث عدد البالغين في العالم تقريباً يدخنون ، أي حوالي مليار ومائة مليون نسمة ، منهم مائتا مليون امرأة . وتشير الإحصائيات إلى أنه قرابة ٤٧٪ من الرجال و ١٢٪ من النساء في العالم يدخنون . وفي البلدان النامية يدخن ٤٨٪ من الرجال و ٧٪ من النساء ؛ بينما تبلغ نسبة المدخنين في الدول المتقدمة ٤٢٪ من الرجال و٢٤٪ من النساء . وأن هذا العدد في زيادة بسبب تجدد عدد المدخنين وزيادة استهلاك التبغ وخاصة بين الأطفال والمراهقين من الجنسين .

- يسبب التدخين أكثر من ثلاثة ملايين ونصف مليون وفاة كل عام ، أي حوالي عشرة آلاف وفاة يوميا . وتقدر تكاليف علاج الأمراض وحالات الوفيات المصاحبة للتدخين بحوالي ١٠٠ بليون دولار كل عام .

- الإحصائيات أشارت إلى أنه أكثر من ٧٠٪ من المدخنين لديهم رغبة في التوقف عن التدخين ، بسبب ما أثبت بأن الإقلاع يساعد على التحسن الصحي على المدى القصير والبعيد .

- إن مادة النيكوتين أحد المكونات الرئيسية للتبغ مادة شديدة الإدمان . وهذا ما يجعل التوقف عن التدخين أمرا غير سهل حتى بالنسبة للأشخاص اللذين لديهم الرغبة والدافع للإقلاع . لذا فان عملية الإقلاع عن التدخين الناجحة قد تحتاج لمحاولات متكررة وبأساليب مختلفة حتى يحقق الشخص هدفه في الإقلاع .

- الأبحاث العلمية والطبية أشارت إلى تواجد وتوفر العلاجات والطرق الفعالة المساعدة في الإقلاع عن تدخين التبغ . وهذا من شأنه يؤكد حق المدخن في تلقي المساعدة في علاج عادة وإدمان التبغ كجزء من العلاج والرعاية التي يستحقها في كل مرة يزور فيها المعالج أو الطبيب .

وإدمان التبغ كجزء من العلاج والرعاية التي يستحقها في كل مرة يزور فيها المعالج
أو الطبيب .

اكتشف مريضك المدخن أولا

إن أول الخطوات الفعالة في تقديم العلاج المناسب للإقلاع عن التدخين هي التعرف على المدخنين Identification of tobacco users ومن ثم تقدير حالة الرغبة في الإقلاع عن التدخين Assessment وهذا يتطلب منك كمعالج سؤال مريضك عند كل زيارة هذين السؤالين المهمين التاليين :-

١- هل أنت تدخن ؟ do you smoke

٢- هل ترغب في الإقلاع عن التدخين ؟ do you want to quit

وهذا من شأنه يصنف المرضى المدخنين إلى ثلاثة مجموعات وهي :

١- **المرضى المدخنون الراغبون في الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي** patients willing to quit now وهؤلاء يجب أن تقدم إليهم المساعدة بوصف العلاجات والوسائل المساعدة في الإقلاع .

٢- **المرضى المدخنون الغير راغبون في الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي** patients unwilling to quit now وهؤلاء يحتاجون إلى المداخلة المختصرة لحث الرغبة والدافع عندهم للتوقف عن التدخين .

٣- **المرضى المقلعون عن التدخين حديثا** former smokers patients who have recently quit وهؤلاء يحتاجون إلى التدعيم الكافي لتشجيعهم على الاستمرارية في التوقف عن التدخين ومنع الإنتكاسة .



الدليل المختصر عن خطوات المساعدة للإقلاع عن التدخين

QUICK REFERENCE GUIDE

Screening of tobacco smokers

(3 A's)

١- Ask **تعرف** على مدخن التبغ Identification of tobacco use

اسأل مريضك : هل أنت تدخن ؟ do you smoke

٢- Advice **أنصح** جميع المدخنين بالتوقف عن التدخين وحثهم على الإقلاع .

٣- Assess **قيم** حالة الرغبة في الإقلاع عن التدخين

اسأل مريضك : هل ترغب في الإقلاع ؟ Do you want to quit?

أصناف المرضى الراغبين في الإقلاع عن التدخين

TOBACCO USERS WILLING TO QUIT

المقلعون عن التدخين حديثا patient who have recently quit	راغبون في الإقلاع ولكن ليس في الوقت الحالي unwilling to quit now	راغبون في الإقلاع في الوقت الحالي willing to quit now
قدم لهم المساعدة بتشجيعهم على الإقلاع ومنع الإنتكاسة Preventing Relapse	قدم لهم المساعدة التالية :- (5R's) Motivational Intervention ١ Relevance علاقته بالتدخين ٢- Risks أضرار التدخين ٣- Rewards فوائد الإقلاع ٤- Roadblocks صعوبات الإقلاع ٥- Repetition تكرار النصيحة	قدم لهم المساعدة التالية:-(2A's) ١- Assist ساعد ٢- Arrange نظم

خطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين
(3 A's)

١) Ask أسأل

تعرف على مدخني التبغ مع كل زيارة Identification of tobacco users

اسأل مريضك : هل أنت تدخن ؟ Do you smoke

Action العمل	Strategies for Implementation الطريقة
حدد نظام يوثق سؤال كل مريض عن حالة تدخينه للتبغ عند كل زيارة للعيادة .	يمكن وضع سؤال عن حالة التدخين Tobacco Use ضمن بيانات المرضى الشخصية أو ضمن العلامات الحيوية . مثال : **العلامات الحيوية Vital Signs** - ضغط الدم Blood Pressure : - النبض Pulse : - الوزن Weight : - درجة الحرارة Temperature: - سرعة التنفس Respiratory Rate: - تدخين التبغ Tobacco Use Status - غير مدخن : - مدخن : - متوقف عن التدخين :

ملاحظة : ليس من الضروري تكرار السؤال عن حالة تدخين التبغ عند هؤلاء الأشخاص اللذين لم يسبق لهم التدخين ، أو المتوقفين عن التدخين لسنوات عديدة سابقة ، أو من سبق سؤاله وتوثيق حالة تدخينه .

٢) Advice أنصح

أنصح جميع المدخنين بالتوقف عن التدخين وحثهم على الإقلاع.

العمل Action	الطريقة Strategies for Implementation
أنصح كل المدخنين بأسلوب واضح (Clear) وقوي (Strong) ومتعلق بشخصه (Personalized) بأهمية الإقلاع عن التدخين .	حينما تنصح المريض بأهمية التوقف والإقلاع عن التدخين يجب أن تكون النصيحة : - واضحة (Clear) مثال : قل لمريضك .. " من المهم أن تقلع عن التدخين . و التوقف فترة مؤقتة خلال فترة مرضك غير كافية لحماية صحتك مستقبلا من اضرار التدخين " . - قوية (Strong) مثال : قل لمريضك .." باعتباري معالجك ، يجب أن أخبرك بأن الإقلاع عن التدخين من أكثر الأمور أهمية التي يمكنك التصرف بشأنها لحماية صحتك في الوقت الحالي ومستقبلا " . - متعلقة بشخصه (Personalized) أوجد علاقة بين تدخينه وحالته هو الشخصية ، مثل ربط أهمية التوقف عن التدخين بتحسن حالته المرضية عرض (مثل كحة ، بلغم ، حموضة ، ...) أو مرض (مثل أزمة قلبية ، ارتفاع في ضغط الدم ، قرحة في المعدة ، ربو) . مثال : قل لمريضك .. " حينما تتوقف عن التدخين فسوف تختفي هذه الأعراض التي تعاني منها بشكل دائم " أو " انك تعاني من هذا المرض ولك أن تعلم أن التدخين سبب رئيسي في مضاعفة حالتك هذه والحل الوحيد الذي بيدك لحماية صحتك هو الإقلاع عن التدخين " .أو إستنتج علاقة تدخينه بتضرر أطفاله أو من يعيشون معه من أسرته من جراء التدخين السلبي . أو بربط أهمية الإقلاع بتحسن حالته الإجتماعية أو الإقتصادية أو بدرجة تعليمه أو بمستوى وعيه وثقافته .

٣) Assess قيم

تعرف على المدخنين المستعدين لمحاولات الإقلاع عن التدخين .

اسأل مريضك : هل ترغب في الإقلاع ؟ Do you want to quit

Strategies for Implementation الطريقة	Action العمل
قيم حالة الرغبة في الإقلاع وقدم المساعدة المناسبة لكل حالة . **أصناف المرضى الراغبين في الإقلاع عن التدخين :** ١- في حالة رغبة المريض في محاولة الإقلاع في الوقت الحالي Patient Willing To Stop Smoking Now قدم له المساعدة Assistance بوصف العلاج المناسب له أو حول للعيادات المختصة . ٢- إذا عبر لك المريض بوضوح عن عدم رغبته في الإقلاع في الوقت الحالي Patient Unwilling To Stop Smoking Now قدم له المساعدة بحث الرغبة لديه Motivational Intervention ٣- إذا أخبرك المريض بأنه متوقف عن التدخين حديثا (عدة أيام أو أسابيع) Patient who have recently quit قدم له المساعدة بتشجيعه على الاستمرارية في التوقف وعدم العودة للتدخين Preventing relapse ٤- اذا كان المريض ضمن الفئة الخاصة Special Population * قدم لهم معلومات إضافيه additional information متعلقة بتدخين التبغ والإقلاع عنه .	**اسأل كل مريض مدخن عن تواجد الرغبة في محاولة الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي (خلال الثلاثين يوما القادمة) .**

* الفئـــة الخاصة Special Population

والمقصود بهذه الفئة هم المراهقين والحوامل . ان معظم المدخنين كانت بداية تدخينهم قبل سن العشرين ، بسبب نقص المعلومات الضرورية عن تدخين التبغ ، مثل عدم معرفتهم بأن النيكوتين يؤدي إلى الإدمان ، والأضرار التى يسببها التدخين ، أو بسبب تقليدهم للأشخاص المدخنين الأكبر سنا ممن يعتبرونهم قدوة مثل تدخين أحد الوالدين أو المعلمين أو المشاهير . ويتطور سلوك التدخين ابتداءا من الاستعداد للتدخين ، ثم التجربة ، ثم التدخين في المناسبات ، ثم التدخين بانتظام بشكل يومى ، وانتهاءا بإدمان النيكوتين . وهى المرحلة التى يدرك فيها الشخص المدخن مدى تعوده وإدمانه على التبغ وصعوبة الإقلاع عنه .

ومن هنا تكمن أهمية توجيه جهود برامج الإقلاع عن التدخين للمراهقين كخطوة أولية لمكافحة التدخين . وهذا يتطلب توفير المعلومات الرئيسية والمناسبة عن التبغ ، من حيث مكوناته الكيميائية ، وطرق استعمالاته ، وأضراره الصحية والإجتماعية والإقتصادية ، وطرق الإقلاع عنه .

والفئة الأخرى هى فئة النساء الحوامل . فالعمل على تقليل أخطار التعرض لخطورة الحمل يتطلب تعزيز الجهود العامة لمكافحة الشروع في التدخين بين السيدات ، وتكثيف برامج الإقلاع بين النساء الحوامل ، مع ضرورة تعريفهن بالأخطار الصحية المترتبة على التدخين أثناء الحمل ، بالنسبة للأم والجنين داخل الرحم وبعد الولادة ، من حيث حدوث مضاعفات صحية ، مثل إحتمال حدوث نزيف أثناء الحمل ، وإجهاض مبكر abortion ، والولادة المبكرة قبل الوقت المحدد ، وإعاقة نمو الجنين ، وولادة أجنة ناقصى الوزن low birth weight بمعدل ٢٠٠ جم على الأقل . أما بعد الولادة فإن استمرارية الأم والأب في التدخين على مقربة من الأطفال عامة والأطفال حديثى الولادة خاصة ، يمكن أن يؤدي إلى نتائج صحية سيئة نتيجة تعرضهم للتدخين السلبى passive smoking . مثل تكرر التهابات الجهاز التنفسى respiratory infection، والربو asthma، والتهاب الأذن الوسطى middle ear disease ، وموت الرضيع المفاجئ Sudden infant death.

وقد أظهرت الدراسات أن نسبة العودة للتدخين بعد الولادة ترتفع إلى ٨٠٪ بالنسبة للأمهات اللاتى أقلعن عن التدخين أثناء الحمل . بسبب وجود بعض الضغوطات الجسدية والنفسية بعد الولادة stress ، مثل إكتئاب ما بعد الولادة ، والقلق والاجهاد بسبب الشعور بزيادة المسئولية ، ولا سيما وأن العامل المشجع على التوقف عن التدخين (أي الجنين في الرحم) قد زال .

ولذلك لا بد للمعالجين وضع هذه الحالات في الاعتبار ، والتركيز على برامج الإقلاع بشكل يتناسب مع المرأة لمساعدتها على الإقلاع عن التدخين وعدم العودة اليه مرة أخرى .

❁❁❁❁

المدخنون الراغبون في الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي

Tobacco Users Willing To Quit Smoking Now

" 2A's "

---

١)	Assist	ساعد .
٢)	Arrange	نظــم .

❋❋❋❋

١) Assist ساعد

قدم المساعدة Assistance للمرضى الراغبين في الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي . ومساعدة المريض في الإقلاع يمكن أن تكون من خلال تقديم علاج مختصر (Brief treatment) أو كجزء من برنامج علاجي مكثف (Intensive treatment program).

وكما أشارت له الدراسات بأنه كلما حصل المريض على مساعدة مكثفة وعلاج أطول زادت نسبة نجاح المريض في التوقف عن التدخين لفترة أطول . وبشكل عام حتى ولو اقتصرت المساعدة على أقل من ٣ دقائق فلها فعاليتها ودورها الإيجابي عما إذا لم يتطرق إلى موضوع التدخين نهائيا ؛ وهناك أشكال عديدة لتقديم المشورة الفعالة في مساعدة المريض على علاج تدخين وإدمان التبغ forms of counseling :

١- النصيحة العملية (Practical counseling (Problem solving / skills training

٢- الدعم الخارجي Extra-treatment social support

٣- دعم الفريق العلاجي Intra-treatment social support

٤- وصف العلاجات الدوائية Pharmacotherapy

٥- عرض العلاجات البديلة

٦- البرنامج العلاجي المكثف Intensive intervention



١) قدم له النصيحة العملية Practical Counseling مع التدريب على اكتساب المهارات وحل المشكلات والصعوبات المتعلقة بعملية الإقلاع Problem Solving / skills Training

العناصر الرئيسية	أمثلة
١ـ ساعد المريض على وضع خطة للإقلاع A Quit Plan	أرشده إلى الاستعدادات والتجهيزات المساعدة لنجاح قراره في الإقلاع Preparation For Quitting - حدد تاريخ الإقلاع Set A Quit Date ويفضل أن يكون خلال أسبوعين من إبداء الرغبة . - أخبر من حولك (عائلتك ، أصدقاءك ، زملاءك في العمل أو المدرسة) عن قرارك في الإقلاع وأطلب منهم تفهم رغبتك ومساعدتك . - تعرف على الصعوبات وخاصة التي يمكن أن تعترضك في الأسبوعين الأولى من الإقلاع مثل الأعراض الإنسحابية للنيكوتين Withdrawal Symptoms* - تخلص من الأدوات المتعلقة بالدخان(مثل القداحة ، الكبريت ، الطفاية...) من حولك وخاصة في الأماكن التي تقضي فيها معظم وقتك (مثل العمل أو المنزل أو السيارة ...).

* الأعراض الإنسحابية Withdrawal Symptoms

هي الأعراض التي يشعر بها الشخص المتوقف عن التدخين نتيجة توقفه عن تعاطي وانسحاب مادة النيكوتين (أحد مكونات التبغ الرئيسية والتي تؤدي إلى الإدمان) من الدم . وتبدأ هذه الأعراض بالظهور بعد التوقف عن التدخين . وتكون في قمتها خلال اليوم الثاني أو الثالث ، وتقل في نهاية الأسبوع الأول ، وقد تختفي في الأسبوع الثاني من الإقلاع بانسحاب النيكوتين . وهذه الأعراض قد تكون عضوية ، مثل صداع ، اضطراب في النوم (أرق) ، غثيان ؛ تعرق ، اضطراب في الإخراج (إسهال أو إمساك) ، آلام وتشنجات في العضلات ، زيادة إفراز البلغم ، كحة ، زيادة الشهية للطعام . وقد تكون نفسية ، مثل قلق ، توتر ، عصبية ، سرعة انفعال ، اكتئاب ، خمول ، قلة تحمل الإجهاد والضغوطات ، صعوبة التركيز ، رغبة ملحة في التدخين .

ومن المهم ذكره أن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر ؛ باختلاف الفترة الزمنية للتدخين ، ووسيلة استعمال الدخان ، والطريقة التي يدخن فيها الشخص ، ودرجة تعوده وإدمانه على التبغ .

❀❀❀❀

العناصر الرئيسية	أمثلة
٢ـ تعرف على الأوقات والأماكن والسلوكيات والمشاعر الخطرة المتعلقة بالتدخين (المثيرات Triggers) والتي تقوي من عادة التدخين وتزيد من الرغبة وقابلية العودة للتدخين .	- تواجد أدوات التدخين ، مثل علبة السجائر و الطفاية والقداحة أو الشيشة والمعسل . - التدخين بعد الاستيقاظ أو قبل النوم ، بعد الوجبات أو مع شرب القهوة أو الشاي . - أثناء قيادة السيارة أو أثناء القراءة أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون . - التدخين في مكان معين في البيت أو العمل أو في الأماكن المخصصة للتدخين كالمقاهي . - تعاطي الكحول أو المخدرات . - تواجده مع أشخاص مدخنين . - تأثير ضغوط أحداث حياتية stress مثل السفر ، التغيير في العلاقات الأسرية أو الإجتماعية ، وفاة الأقرباء ، الديون . . . - الأوقات والأماكن التي ترتبط بمشاعر الفراغ والملل أو الحزن و الغضب والتفكير والإجهاد .
٣ـ طور من مهاراتك Coping Skills في التغلب على تلك الأوضاع الخطرة . من خلال مناقشة المدخن ، والتدريب على إيجاد الطرق المساعدة في حل المشاكل المواجهة خلال فترة الإقلاع .	- غيِّر من روتين يومك بشكل يساعدك على التخفيف من حدة الضغوط والقلق ، وتحسين نوعية حياتك ، للحصول على مشاعر أفضل . - توقف عن شرب المنبهات خلال هذه الفترة . - تخلص من أدوات التدخين من جيبك والبيت والعمل والسيارة . - أبعد نفسك عن الدخان (تواجد مع أشخاص غير مدخنين وأماكن غير مسموح بها التدخين) . - تعرف على أسباب قلقك ، تقبلها واسعى لمواجهتها أو تجنبها . - مارس الرياضة ، وتعلم طرق التأمل والإسترخاء .

أمثلة	العناصر الرئيسية
- خطورة المكونات الكيميائية للتبغ . - التدخين مزيج من العادة والإدمان تحت تأثير مادة النيكوتين . - ظهور الأعراض الإنسحابية للنيكوتين في الأيام القليلة الأولى من الإقلاع واختفاءها مع انسحاب مادة النيكوتين . - الإقلاع عن التدخين يعني الإمتناع النهائي والكامل عن تدخين كل أنواع التبغ Abstinence (حتى عن مجرد نفس واحد) من بداية تاريخ الإقلاع المحدد .	٤- زوده بالمعلومات الأساسية عن تدخين التبغ . وعملية الإقلاع الناجحة .
	٥- استفسر عن محاولاته السابقة في الإقلاع Past quit experience واستنتج العوامل المساعدة في نجاحها . والعوائق التي أدت إلى العودة للتدخين مرة أخرى .

٢) قدم له المساعدة بالحصول على الدعم الخارجي
EXTRA-TREATMENT SOCIAL SUPPORT

العناصر الرئيسية	أمثلة
١- درب المريض على كيفية العيش في بيئة خالية من التدخين خلال فترة الإقلاع .	- أخبر من حولك من المدخنين (عائلتك ، أصدقاءك وزملاءك) عن قرارك في الإقلاع ، واطلب منهم تفهم رغبتك وحاجتك للتشجيع والمساعدة ، على الأقل بعدم تدخينهم حال وجودك معهم أو بعرض الدخان عليك . - تخلص من أدوات التدخين . - عدم موافقة الزائرين على التدخين في منزلك أو في غرفتك . - عطر منزلك وسيارتك ..
٢- كن مستعدا لتقديم المساعدة .	- ساعد المريض على الحصول على مساعدة الآخرين (مثل الزوج أو الصديق) من خلال مناقشتهم في أهمية تدعيم قرار المدخن في التوقف وتشجيعه على الإقلاع . - استدعي المريض لتذكيره بمتابعة مواعيد علاجه واستعدادك لتقديم المساعدة . - ارشده عن مصادر المساعدة مثل عيادات الإقلاع أو قراءة كتب ...
٣- ترتيبات المعالج للحصول على الدعم الخارجي .	- اكتب خطابات طلب تدعيم الآخرين (للعمل أو المدرسة مثلا) . - ادعو الآخرين (مثل أحد أفراد العائلة أو المرشد الإجتماعي في المدرسة) لحضور جلسات العلاج . - حدد الناجحين في الإقلاع ليكونوا نماذج مشجعة للآخرين .

٢) قــدم له المساعدة بعرض دعم الفريق العلاجــي
INTRA-TREATMENT SOCIAL SUPPORT

العناصر الرئيسية	أمثلة
١. شجع المريض وطمئنه على محاولة الإقلاع عن التدخين.	قل لمريضك مثلا :- - أنا وفريق العلاج الطبي مستعدين لمساعدتك في محاولة الإقلاع . - يمكنــك محــاولــة استعمال أحد العلاجـــات المتوفـرة المساعــدة في العلاج . - لاحظ بأن هناك عدد كبير يقلعون عن التدخين في العالم ويمكن أن تكون أحدهم . - لديك الوعي والقدرة على تجنب كل ما من شأنه التأثير على صحتك وحياتك .
٢. أخبــره بــاهتمــامــك بقضية تدخينـه وفتـرة الإقلاع عنه .	- عبر له عن ترحيبك بمساعدته في إيجاد حل لمشكلته مع الدخان . كن مستعدا للرد على تعبيرات المدخن عن مشاعر الخوف والقلق مــن عمليـة الإقــلاع والصعوبات والمعوقات وكيفية مواجهتها .
٣. شجع المريض على التحدث عن عملية إقلاعه .	أسأله عن :- - أسباب رغبته في الإقلاع وأهمية ذلك في حياته . - مخاوفه وقلقه عن عملية الإقلاع . - الصعوبات والمعوقات خلال هــذه الفترة . - صموده ونجاحه في تخطي تلك الصعوبات.

٤) أنصح بالعلاجات الدوائية المصرح بها

APPROVED PHARMACOTHERAPY

مع الأخذ في الإعتبار الحالات التي لا ينصح باستعمالها

انصح بالعلاج الدوائي المتوفر والمناسب له ؛ واشرح له طريقة فعالية تلك العلاجات .

هناك فئة من المدخنين من يحتاج إلى وصف العلاج الدوائي . حيث ثبت أن المعالجة بتعويض النيكوتين يضاعف من فرص النجاح في محاولات الإقلاع عن التدخين ، وخاصة عند هؤلاء الأشخاص المدمنين على مادة النيكوتين ، من خلال مساعدتهم على التخفيف من حدة أعراض التوقف وانسحاب مادة النيكوتين ، بالإضافة إلى أنها تشكل عونا نفسيا في عملية التوقف .

تتوفر منتجات تعويض النيكوتين بأشكال مختلفة تختلف في المعالجة من حيث طريقة إستخدامها ؛ وسرعة إمتصاصها ، وكذلك من حيث مدى حاجة المدخن للحصول على مادة النيكوتين ، والأسلوب الذي يحتاجه لإستبدال سلوكه المعتاد في تدخين التبغ . ولا تعطي أي منها الكمية المركزة من النيكوتين التي تمتص من التبغ ، فالجرعة الكلية من النيكوتين التي تقدر في هذه العلاجات تتراوح عادة بين ثلث ونصف ما تعطيه السجائر ، هذا بالاضافة إلى عدم وجود العناصر الكيميائية السامة مثل القطران وغاز أول أكسيد الكربون الموجودة في الدخان . لذا فإن هذه الوسائل تبدو مطمئنة ومأمونة . كما أنه لا يوجد الا حالات ضئيلة جدا لحدوث مضاعفات من جراء استخدام المعالجة بتعويض النيكوتين .

وهناك توجهات حديثة خاصة بالسلوك الطبي تشير إلى أن تلك العلاجات يجب أن تكون جزءا من عملية المعالجة الأساسية التي تقدم لكل المرضى المدخنين . وحتى في الحالات التي يوصى بالحذر من وصفها مثل حالات مرضى القلب المتقدم والسيدات الحوامل ؛ فان الدلائل المنطقية التي تستند إلى الفعالية والأمان تشير إلى أن استخدام هذه الطرق أفضل من البديل المحتمل وهو الاستمرار في تدخين التبغ .

كما يتفاوت مدى توفر طرق المعالجة بتعويض النيكوتين NRT بين البلدان المختلفة . ففي بعض البلدان لا بد من وصفة طبية للحصول عليها وفي بلدان أخرى تتوفر بشكل حر في الصيدليات وغير الصيدليات .

وبالنسبة لعلاج البوبروبيون Pupropion SR فهو غير متوفر في بعض البلدان الا أن الإهتمام به كبير ؛ اذ أنه يسلط الضوء على الآلية الدماغية لإدمان النيكوتين بالإضافة إلى احتمال أن يزيد من الآثار العلاجية لتعويض النيكوتين .

Clinical Guide lines for Prescribing Pharmacotherapy for Smoking Cessation

الجدول التالي يوضح الاستعمالات الطبية للعلاجات الدوائية لعلاج إدمان التبغ وبعض الأسئلة الأكثر شيوعا واهتماما بهذه العلاجات .

س : مَنْ مِنَ المدخنين الذي يتوجب عليه استعمال العلاج الدوائي ؟	ج: كل المدخنين الراغبين في الإقلاع يمكنهم محاولة هذه العلاجات الدوائية ؛ ماعدا حالات معينة يجب وضعها في الاعتبار قبل وصف العلاج ؛ مثل المدخنين أقل من ١٠ سجائر في اليوم ، الحوامل والمرضعات ، المراهقين ، أو من لديهم حالات طبية يمنع استخدامها .
س : ما هي العلاجات الدوائية الأولية المنصوح بها ؟	ج: العلاجات الأولية المصرَّح بها للمساعدة على التوقف عن التدخين First -Line FDA -Approved Pharmacotherapy: Nicotine Replacement Therapy NRT ١- Nicotine Patch شرائح النيكوتين الجلدية اللاصقة ٢- Nicotine Gum علك النيكوتين ٣- Nicotine Nasal Spray بخاخ النيكوتين الأنفي ٤- NicotineInhaler بخاخ النيكوتين الفموي ٥- Bupropion SR أقراص البوبروبيون (زيبان)

س : على أي أساس يمكن للمعالج اختيار أحد تلك العلاجات ؟	ج: اختيار أحد العلاجات المذكورة يجب أن يكون تحت تاثير بعض العوامل التي يتوجب على المعالج وضعها في الإعتبار مثل : - معرفة وخبرة المعالج بها . - محاذير استعمالها مع بعض الأمراض (Precaution & Contraindication) - تفضيل المريض لاستعمال أحدها . - تجربة المريض السابقة مع أحد تلك العلاجات وخبرته بأثرها (الإيجابي والسلبي) . - حالات خاصة للمريض (مثل تاريخ مسبق بحالات إكتئاب ؛ اهتمامه بعلاقة التدخين بموضوع زيادة الوزن).
س : هل هذه العلاجات مناسبة للمدخن ١٠-١٥ سيجارة/اليوم على حد أكثر ؟	ج: في حالة وصف معوضات النيكوتين nicotine replacement therapy NRT - يجب على المعالج وضع هذا في الإعتبار بتقليل جرعة العلاج . وبالنسبة لأقراص Bupropion SR لا توجد ضرورة لضبط الجرعة عند وصفها .
س : ماهي العلاجات الدوائية الثانية Second- Line Pharmacotherapy التي يمكن وصفها ؟	- Clonide - Nortriptyline
س : متى يمكن وصفها ؟	ج: حينما يكون المريض غير قادر على استعمال العلاجات الأولية First-Line Pharmacotherapy بسبب وجود محاذير contraindication . أو المريض الذي جرب استعمالها سابقا ولم تساعده . مع أهمية الإشارة إلى ملاحظة الأعراض الجانبية side effects لهذه العلاجات.

س: ماهي العلاجات التي يمكن وصفها للمرضى المهتمين بقضية زيادة الوزن ؟	ج: -bupropion SR -nicotine replacement therapy NRT وعلى الأخص علك النيكوتين .
س: ما هي العلاجات التي يمكن وصفها للمرضى الذين يشكون من حالات إكتئاب ؟	ج: - bupropion SR - nortriptyline
س: المرضى اللذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية هل يتوجب عليهم اجتناب علاجات بدائل النيكوتين NRT ؟	ج: لا.. يمكنهم استعمال شرائح النيكوتين اللاصقة nicotine patch على الأخص ، حيث أنها لا تسبب آثار جانبية على القلب والأوعية الدموية .
س: هل يمكن استعمال العلاجات الدوائية لفترة طويلة (مثلاً لمدة ٦ أشهر أو أكثر) ؟	ج: نعم ..الدراسات لم تشير إلى وجود خطورة صحية من طول استخدام العلاج ، وخاصة للمرضى الذين يشكون من استمرارية معاناتهم من الأعراض الإنسحابية ، أو للراغبين في استعمال العلاج لفترة طويلة . مع الإشارة إلى قلة عدد الأشخاص الناجحين في الإقلاع اللذين استعملوا علاج بدائل النيكوتين (Gum, Spray, Inhaler) لفترة طويلة . هذا بالإضافة إلى موافقة FDA على استعمال bupropion SR لفترة طويلة (maintenance indication)

بعض المعلومات الرئيسية عن العلاجات الدوائية المساعدة في الإقلاع

Suggestions for the clinical use of pharmacotherapies for smoking cessation

ملاحظة : الجدول التالي يحتوي على المعلومات الرئيسية فقط ، يفضل الرجوع إلى الوصفة الملازمة للعلاج للحصول على المعلومات الاضافية .

Pharmaco-Therapy العلاج الدوائي	Precaution Contra-Indications احتياطات وتحذيرات	Side effects الأعراض الجانبية	Dosage الجرعة	Duration مدة الاستعمال	Availability
First -line Pharmacotherapies (Approved for use for smoking cessation by FDA)					
BupropionSR	History of seizure History of eating disorder	Insomnia Dry mouth	150 mg every morning for 3 days ,then 150 mg twice daily (Begin treatment 1-2 weeks pre-quit)	7-12 weeks maintenance up to 6 months	Zyban*
Nicotine Gum		Mouth soreness Dyspepsia	1-24 cigs/day-2 mg gum (up to 24 pcs /day) 25+ cigs /day 4 mg gum (up to 24 pcs/day)	Up to 12 weeks	Nicorette Nicorette Mint
Nicotine Inhaler		Local irritation of mouth and throat	6-16 cartridges/ day	Up to 6 months	Nicotrol* Inhaler
Nicotine Nasal Spray		Nasal irritation	8-40 doses/day	3-6 months	Nicotrol* NS
Nicotine Patch		Local skin reaction Insomnia	21 mg/24 hrs 14 mg/24 hrs 7 mg/24 hrs 15 mg/16 hrs	4 weeks then 2 weeks then 2 weeks 8 weeeks	Nicoderm CQ, Nicotrol
Second -line Pharmacotherapy (Not approved for use for smoking cessation by the FDA)					
Clonidine	Rebound hyper-tension	Dry mouth Drowsiness Dizziness Sedation	0.15-0.75 mg/day	3-10 weeks	Oral* Clonidine-generic, Catapres Transder-mal Catapress
Nortriptyline	Risk of arrythmias	Sedation Dry mouth	75-100 mg/day	12 weeks	Nortripty*-line HCL-generic

* Prescription only

٥) أعرض عليه الوسائل العلاجية البديلة

هناك طرق علاج عديدة أخرى للإقلاع عن التدخين يؤيدها البعض.
وبالرغم من أن الدلائل والأبحاث عن مدى نجاح هذه الطرق غير متوفرة الا أن هذا لا يقلل من تأثير هذه العلاجات الغير ضارة والتى قد تكون ذا قيمة ومفعول إيجابى لبعض الراغبين في تجربة هذه الوسائل . فالتجارب العشوائية أثبتت أن كل أنواع المعالجة فعالة كأساليب مساعدة في التوقف عن التدخين وهى في المتوسط تضاعف من فرص النجاح في تحقيق الإقلاع .

الوسائل	تأثيرها
الإبر الصينية (بالوخز وبدون وخز) needle and needless accupuncture	تساعد المدخن على الإقلاع ، من خلال تخفيف الأعراض الإنسحابية وضبط الرغبة للدخان ، وعادة ما تستخدم في نقاط محددة على الأذن سواء عن طريق الوخز بالإبر أو عن طريق ملامسات فضية ويتم إيصالها بجهاز ارسال ذبذبات .
- التنويم المغناطيسي hypnosis	يعمل على تغيير القناعات السلبية تجاه سلوك التدخين ، وبرمجة القناعات الإيجابية لترك الدخان ؛ وتستخدم هذه الطريقة في بعض الأحيان مع طريقة الإبر الصينية .
- المضادات المحيطة للنيكوتين مثل اللوبيلين (Lobeline)	تولّد الشعور بالنفور من الدخان .
- مستحضرات غسول ومعجون الفم والأسنان	تُحضّر خصيصاً لتغيير حاسة التذوق لطعم الدخان وتزكية رائحة النفس .
- السجائر الصناعية Artificial Cigarettes	عبارة عن سيجارة بلاستيكية بدون دخان وخالية من النيكوتين والقطران وتحتوي على مشتقات طبيعية . تعمل لسد حاجة المدخن اليدوية والشفوية (التقاط السيجارة ، وضعها في الفم ، الإستنشاق) كطريقة للإقلاع التدريجي في التخلص من الإدمان أولا ثم التخلص من العادة .

٦) البرنامــج العــلاجي المكثف

Assist Component- Intensive Intervention

أشارت الدراسات إلى أن العلاج المكثف أكبر فعالية من العلاج المختصر ، وينصح به لأي مدخن راغب في الإقلاع عن التدخين . المريض المدمن على تدخين التبغ كأي مريض يحتاج إلى مُعالج مختص وجهة مختصة لعلاج حالته المرضية ، وهذا بدوره ما تقوم به عيادات مكافحة والإقلاع عن التدخين Stop smoking clinics ، والجدول التالي يمثل محتويات البرنامج العلاجي المكثف intensive treatment program

محتويات البرنامج العلاجي المكثف

Component of an Intensive Intervention

تقييم الراغبين في العلاج Assessment	قيّم المدخنين الراغبين في استخدام البرنامج العلاجي المكثف قبل بدء العلاج به ، ثم حول للجهة المختصة .
لائحة المعالجين program clinicians	يحتاج البرنامج إلى تواجد طبيب معالج لتزويد المريض بالمعلومات الطبية المتعلقة بأضرار التدخين الصحية وفوائد الإقلاع عنه ووصف العلاجات الدوائية . وتحتاج إلى تواجد معالج سلوكي لتزويد المرضى بالمداخلة النفسية والسلوكية المتعلقة بالحالة .

لائحة الكثافة program intensity	نظرا لما أشارت اليه الدراسات بالعلاقة الطردية بين الإستجابة للعلاج وحجم العلاج المعطى لذا فان كثافة البرنامج العلاجي يتعلق بالتالي :- - طول الجلسة session length أطول من ١٠ دقائق - عدد الجلسات number of sessions ٤ جلسات أو أكثر - الفترة الزمنية الإجمالية للتواصل مع المريض total contact time:- أطول من ٣٠ دقيقة .
أساليب العلاج Program formet	يمكن أن يكون العلاج انفرادي أو جماعي أو عن طريق الإستشارة الهاتفية التي ثبت فعاليتها أيضا . كما يمكن استحداث أساليب اضافية ذاتية مساعدة (مثل وسائل الشروحات النظرية) ، مع الإشارة إلى أهمية متابعة المريض لتقييم العلاج .
وصف العلاجات الدوائية pharmacotherapy	يجب تشجيع كل مريض راغب في الإقلاع على استعمال العلاجات الدوائية المشار إليها ، مع أهمية شرح دور العلاج في زيادة احتمال نجاح عملية التوقف عن التدخين ، والتقليل من الأعراض الإنسحابية المتعلقة ، مع مراعاة عدم وصفها في بعض الحالات المرضية الغير مسموح باستعمالها أو في حالة الحوامل أو صغار السن special population

٢) Arrange نظم

نظم عملية متابعة المريض schedule follow up contact

العمل Action	الطريقة strategies for implementation
نظم مواعيد المتابعة إما عن طريق المقابلة الشخصية أو عن طريق الهاتف .	يجب تحديد موعد المتابعة للعلاج بعد يوم الإقلاع مباشرة ويفضل خلال الأسبوع الأول . والمراجعة الثانية ينصح بها خلال الشهر الأول . ثم يتم جدولة مواعيد المتابعة حسب ما يقرر له . ما يتطلب عمله خلال فترة المتابعة actions during follow- up contact :- - هنئ الناجحين في الإقلاع عن التدخين . - في حالة محاولة التدخين خلال فترة الإقلاع راجع الأسباب وانصح بالتوقف التام ، وذكر المريض بأن الإخفاق يمكن الاستفادة منه كتجربة للتعلم للوصول إلى النجاح . - تعرف على المشاكل والصعوبات وأوجد الدوافع للإقلاع في المستقبل الحالي - قيم نتائج العلاج المستخدم والسلبيات المتعلقة به ، وضع في الإعتبار إمكانية استعمال أو إضافة علاج آخر أكثر فعالية .

المدخنون الغير راغبون في الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي

TOBACCO USERS UNWILLING TO QUIT NOW

" 5 R's "

بعد التعرف على مدخني التبغ من خلال سؤالهم ونصحهم جميعا بالتوقف عن التدخين ، تأتي مرحلة تقييم تواجد حالة الرغبة عند المدخن في محاولة الإقلاع عن التدخين في الوقت الحالي . وفي حالة تعبير المريض بوضوح عن عدم رغبته في محاولة الإقلاع في الوقت الحالي ، إمّا بسبب عدم كفاية المعلومات المتعلقة بالتدخين وأضراره وأهمية الإقلاع ، أو بسبب قلقه المبالغ فيه عن عملية الإقلاع وما يترتب عليها من أعراض إنسحابية نفسية أو جسدية ، أو بسبب محاولات سابقة له في التوقف لم يسبق لها النجاح .

في هذه الحالة يجب تقديم المساعدة له بحث الرغبة والدافعية في الإقلاع
Motivational Intervention -:

١)	Relevance	علاقته بالتدخين
٢)	Risks	أضرار التدخين
٣)	Rewards	فوائد الإقلاع
٤)	Roadblocks	العقبات
٥)	Repetition	التكرار

❁❁❁❁

١) Relevance علاقته بالتدخين

حُث المدخن بضرورة التفكير في التوقف عن التدخين من خلال توضيح أهمية الإقلاع بالنسبة له هو شخصيا . فكلما كانت النصيحة متعلقة بحالة المريض المرضية ، أو بأوضاعه الإجتماعية (مثلا وجود أطفال في البيت) أو بإهتماماته الصحية ، أو الشكلية ، أو الإقتصادية أو الدينية ، يعظم تأثيرها عليه .

٢) Risks مخاطر التدخين

على المعالج أن يتأكد من كفاية معلومات المريض عن الأثار السلبية الرئيسية لتدخين التبغ من خلال سؤاله عنها . ويمكن للمعالج تحديد المخاطر التي تبدو أنها أكثر تعلقا بالمريض . وعليه التأكيد والتوضيح للمريض بأن التحول إلى تدخين أنواع أخرى من التبغ (مثل الشيشة أو المعسل أو الغليون أو السيجار أو الشمة) لن يزيل أو يخفف من اثار التبغ عليه .

وهنا بعض الأمثلة عن آثار التدخين السلبية :-

- **آثار صحية حادة acute risks:** ضيق التنفس shortness of breath ، تسارع نبضات القلب وخفقان palpitation ، تفاقم حالة الربو asthma، ضرر على الحمل والجنين ، الضعف الجنسي impotence، العقم infertility ، زيادة نسبة غاز أول أكسيد الكربون carbonmonoxide في الدم .
- **آثار على المدى البعيد long term risks:** أزمات قلبية heart attacks، الجلطة والسكتة المخية stroke، سرطان الرئة lung cancer أو أنواع أخرا من السرطان (مثل سرطان الحنجرة ، الفم ، البلعوم ، المريء ، البنكرياس ، المثانة ، عنق الرحم وسرطان الدم) ، الأمراض الرئوية الإنسدادية المزمنة Chronic obstructive lung disease مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن chronic bronchitis والإنتفاخ الرئوي Emphysema، الحاجة إلى مزيد من زيارات طبية وحاجة علاجية .
- **آثار على المحيطين environmental risks:** زيادة احتمال الإصابة أو مضاعفة مرض سرطان الرئة ، أو الأزمات القلبية عند الكبار ، أو أزمات الربو ، أو التهابات الأذن الوسطى middle ear disease ، أو التهابات الجهاز التنفسي respiratory infections على المصاحبين للمدخن وخاصة الرضع والأطفال ، آثار سلبية على الحامل ، وزيادة احتمال ولادة أجنة ناقصي الوزن low birth weight، ارتفاع نسبة احتمال تدخين أطفال المدخنين من الوالدين ، وتعرض الوليد للموت المفاجئ sudden infant death.

٣) Rewards فوائد الإقلاع

على المعالج أن يتأكد من كفاية معلومات المريض عن الفوائد التي يحصل عليها بعد إقلاعه عن تدخين التبغ . ويمكن للمعالج التركيز على الأمور الإيجابية التي تبدو أنها أكثر تعلقا بالمريض .

وهنا بعض الأمثلة عن فوائد الإقلاع عن التدخين :-

- التقليل من خطورة الإصابة بالأمراض المتعلقة بالتدخين مثل أمراض القلب والرئة والسرطان .
- الشعور بصحة أفضل .
- تحسن الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم والحصول على لياقة بدنية أفضل .
- تذوق الطعام بشكل أفضل من خلال تحسن حاسة التذوق .
- تحسن حاسة الشم .
- توفير المال .
- الشعور بالرضى عن النفس .
- تحسن رائحة النفس ، البيت ، السيارة ، الملابس .
- التوقف عن القلق بشأن ضرورة الإقلاع والتحرر من الإدمان .
- يجعلك قدوة جيدة للأطفال بعدم تدخينك .
- المحافظة على صحة أطفالك .
- التوقف عن القلق بشأن تأذي الآخرين المصاحبين لك من الدخان .
- المحافظة على البشرة والأسنان والتقليل من التعرض للتجاعيد المبكرة في الجلد وتسوس الأسنان والتهابات اللثة

٤) Roadblocks العقبات

على المعالج أن يتعرف من المريض على العقبات والعوائق لإقلاعه عن التدخين ، والإشارة إلى إمكانية التغلب عليها من خلال إيجاد الحلول الممكنة problem solving أو بوصف العلاج pharmacotherapy .

وهنا بعض الأمثلة عن العوائق الرئيسية للإقلاع :-

- الخوف من الفشل .
- القلق بشأن الأعراض الإنسحابية للنيكوتين .
- القلق بشأن احتمال زيادة الوزن .
- عدم تواجد التدعيم الكافي من المحيطين .
- الشعور بالإحباط والإكتئاب .
- التعلق بالتدخين من خلال ربط الدخان بأوقات وأماكن معينة وبشكل يومي .

٥) Repetition التكرار

عملية تكرار حث رغبة المريض المدخن على التوقف عن التدخين مع كل زيارة له للعيادة لها دور كبير في تولد الدوافع لديه للإقلاع ، مع أهمية الإشارة إليه بأن معظم المقلعين عن التدخين كانت لهم محاولات متكررة في التوقف قبل نجاحهم .

❀❀❀❀

المرضى المقلعون عن التدخين حديثا - منع الإنتكاسة
FORMER SMOKER - PREVENTING RELAPSE

لوحظ أن معظم الإنتكاسات (العودة إلى التدخين بعد التوقف) تحدث غالبا بعد الإقلاع بفترة وجيزة ، والبعض قد ينتكس بعد تاريخ إقلاعه بعدة أسابيع أو حتى أشهر. لذا يجب على كل معالج وضع هذه الحالة في الإعتبار والعمل على نجاح برامج الإقلاع و منع العودة إلى التدخين (الإنتكاسة) . وبرنامج منع الإنتكاسة relapse preventing program يمكن أن يكون على شكل برنامج علاجي مختصر brief program أو برنامج علاجي مكثف intensive program

البرنامج العلاجي المختصر لمنع الانتكاسة
Relapse brief preventing program

على كل مريض مقلع عن التدخين حديثا أن يتلقى هذا البرنامج لتهنئته على نجاحه في التوقف ، وتشجيعه على الإستمرارية في التوقف النهائي عن التدخين . وهنا بعض المواضيع الهامة التي يجب على المعالج التطرق اليها ومناقشتها مع المقلع :-

- الفوائد التي حصل عليها المريض من إقلاعه متضمنة الفوائد الصحية .
- أي مجهود بذله وأدى إلى تحقيق نجاح في التوقف خلال فترة الإقلاع (مثلا التغلب على الأعراض الإنسحابية ..)
- الجهود التي بذلها في التغلب على الصعوبات والعوائق للمحافظة على التوقف عن التدخين (مثلا زيادة الوزن ، حالة الإكتئاب ، وجود مدخنين آخرين في نفس المكان ...) .

❀❀❀❀

البرنامج العلاجي المكثف لمنع الانتكاسة
Relapse intensive preventing program

هنا يتطلب من المريض تحديد الصعوبات والعوائق التي تهدد استمراريته في التوقف عن التدخين ومناقشتها مع المعالج . والحالات التالية تصور العوائق الرئيسية التي يمكن أن تواجه المريض خلال فترة الإقلاع :-

❁ نقص التدعيم الخارجي lack of support for cessation

ويمكن في هذه الحالة مساعدة المريض من خلال التالي :

- تحديد مواعيد منتظمة لمتابعة المريض بالحضور شخصيا أو على الأقل هاتفيا .
- مساعدته على اختيار وتحديد مصادر التدعيم داخل محيطه (أشخاص ، كتب ، عبارات ..) .
- تحويله إلى مكان مناسب يمكن عرض استشارته وتلقي التدعيم في التوقف مثل (عيادة مختصة ، منظمة اجتماعية أو دينية ..) .

❁ المزاج السلبي أو حالات إحباط واكتئاب negative mood or depression

يمكن مساعدته من خلال تزويده بالإرشادات المساعدة ، أو بوصف العلاجات المناسبة ، أو تحويله إلى المعالج المختص .

❁ معاناة من أعراض إنسحابية شديدة أو مستمرة strong or prolonged withdrawal symptoms

قد يلاحظ المريض استمرارية رغبته الملحة في التدخين أو أحد الأعراض الإنسحابية الأخرى ، وفي هذه الحالة ينصح بزيادة الفترة الزمنية للعلاج المعطى ، أو اضافة علاجات طبية أخرى ، للتقليل من حدة الأعراض الإنسحابية .

❁❁❁❁

❁ زيادة الوزن weight gain

- انصحه بأهمية زيادة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي معتدل (لا يُنصح باتباع نظام غذائي حاد في هذه الفترة حتى يتأكد من نجاح عملية إقلاعه) .
- وضح له بأن زيادة الشهية للطعام وزيادة الوزن أمر محتمل ملاحظته للمقلعين عن التدخين ، وطمئنه عن توقف هذه الحالة من تلقاء نفسها . وأن متوسط زيادة الوزن تتراوح من ٢.٥ إلى ٣ كجم ، وهي لا تمثل خطرا على الصحة إذا ما قورن بالأخطار التي يتعرض لها الشخص من جراء تدخينه .
- يمكن وصف بعض العلاجات التي تبطئ من زيادة الوزن مثل bupropion وبدائل النيكوتين NRT وخاصة علك النيكوتين nicotin gum
- يمكن تحويله للإشتراك في برنامج رياضي أو غذائي مختص .

❁ ضعف الدافعية (ضعف الإرادة) flagging motivation

- طمئنه على طبيعة توارد مثل هذه المشاعر وأن ضعف العزيمة مرة لا يعني فشل العلاج المتبع ، وإنما هي حالة مؤقتة .
- أنصحه بمزاولة نشاطات مفيدة وفعالة .
- تأكد من عدم تورطه في التدخين مرة أخرى .
- أكد له بأن تجربة التدخين (وحتى ولو نفس واحد) سوف يزيد الرغبة في التدخين وقد يؤدي إلى العودة للتدخين ويصبح الإقلاع عنه أكثر صعوبة .

❁❁❁❁

المراجع

1- Fiore Mc , Bailey WC, Cohen SJ, et.al. Treating Tobacco Use and Dependence Quick Reference Guide for Clinicians . Rockville, MD : U.S. Department of Health and Human Services . Public Health Service . October 2000

٢- هل تريد أن تقلع عن التدخين ؟
إصدار الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين . المملكة العربية السعودية .



طباعة و أخراج

DARK_ARMY